

Государственное бюджетное стационарное учреждение социального
обслуживания Московской области «Семейный центр» имени
А.И.Мещерякова

Рабочая программа
по внеурочной деятельности по плаванию
«Пловцы-молодцы!»

Составила Сунцова С.И.

Сергиев Посад
2024-2025 учебный год

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, реализуемая в учебно-диагностическом отделении ГБСУ СО МО «Семейный центр им.А.И. Мещерякова» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (вступил в силу 01.09.2013).
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14.11.2013, № 30384).
3. Федерального закона от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» ред. от 02.07.2013 года.
4. Письма Минобрнауки России от 18.04.2008 года №АФ–150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами».
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте РФ 29.05.2013, № 28564).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам школьного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 26.09.2013, № 30038).
7. Примерной адаптированной основной образовательной программы школьного образования слабовидящих и слепых детей.
8. Примерной адаптированной основной образовательной программы школьного образования слабослышащих и позднооглохших детей.

9. Примерной адаптированной основной образовательной программы школьного образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

10. Устава ГБСУ СО МО «Семейный центр им.А.И.Мещерякова» (далее Учреждения).

11. Приказа Минобрнауки РФ от 08.04.2014 №293 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам школьного образования».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая учебная программа дополнительного образования детей «Адаптивное плавание» имеет оздоровительную и физкультурно-спортивную направленность для детей. Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы. Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность. Так же плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию

стойких гигиенических навыков. Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Цель и задачи образовательной программы.

Цель программы: обучение детей плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического

развития. Для реализации этой цели поставлены задачи:

Обучающие:

1. Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
2. Обучить технике основных стилей плавания – кроль на груди, на спине.
3. Познакомить с основными стилями плавания – кроль, брасс.
4. Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Отличительные особенности программы дополнительного

образования.

Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной.

На мелком месте маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Программа предполагает обучение неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, играм в воде и начальной тренировке.

Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей.

Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм.

классов. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать особое внимание на индивидуальный подход.

Сроки реализации программы, форма и режим занятия.

Программа «Адаптивное плавание» рассчитана на 1 год. Режим занятий 1 раз в неделю по 40 мин. Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах до 6 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение

дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Условия реализации программы.

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения

основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер

безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- Адаптированный бассейн;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами и другими специальными

устройствами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;

- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;

- вода, соответствующая санитарно–гигиеническим нормам;

- наличие специального инвентаря и оборудования:

- плавательные доски; -колобашки;

- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;

- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;

- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);

- плавки/купальник;

- шапочку для плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в

раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

Календарно- тематический план.

Содержание занятия

1. Техника безопасности занимающихся плаванием.
Гигиенические требования. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения освоения с водой.
2. Обучение вдоху-выдоху. Обучение лежанию на воде. Обучение скольжению на груди с задержкой дыхания.
3. Обучение скольжению на груди с различным положением рук.
Обучение движению ногами кролем на груди. Обучение лежанию на спине Обучение движению ногами кролем на груди
4. Скольжение на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди. Обучение скольжению на спине.
5. Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры.
Обучение движений руками кролем на груди. Обучение движению ногами кролем на спине.
6. Плавание с согласованием движений руками и ногами в кроле на груди. Обучение движению руками кролем на спине.
- 7.Согласование движений руками и ногами в кроле на груди.
Согласование движений руками и ногами в кроле на спине.
Обучение движению рук дельфин.
8. Плавание ноги кроль на спине с различным положением рук.
Совершенствование движений ног кроль на спине.
- 9.Отработка движений ног кроль на груди и на спине.

Согласование движения руками, ногами кролем на спине.

Совершенствование движений рук дельфином Обучение движению ног дельфин. Плавание ноги дельфин с опорой и без..

10.Согласование движения рук, ног и дыхания кроля на спине.

Согласование движения ног, рук и дыхания кроль на груди.

Совершенствование движений ногами кролем на груди.

11. Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ногами и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками кролем на груди.

12. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.